

## VISÃO DO CORREIO

# ‘Ouvir’ e cuidar do coração

Já sabemos que a hipertensão arterial é um inimigo silencioso. Também sabemos que para evitá-la é preciso uma alimentação adequada, atividade física, exames de rotina e aquela lista de autocuidado que conhecemos. Outro dado que costumamos ouvir, especialmente no consultório do cardiologista, é quanto aos níveis da pressão arterial. O ideal é que o resultado seja em torno de 120mmHg por 80mmHg, o tradicional 12 por 8.

Mas, mesmo que saibamos como proceder, os números que envolvem as doenças cardiovasculares precisam ser ditos, repetidas e repetidas vezes. Na quarta-feira que vem (26) é o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial e, mesmo que ainda não tenhamos lidado com essa doença, é importante conhecer alguns dados.

A hipertensão arterial atinge, principalmente, o coração, os rins e o cérebro, causando danos estruturais que culminam em doenças isquêmicas, insuficiência cardíaca e/ou renal e acidente vascular cerebral.

O diagnóstico de hipertensão se dá quando o nível de pressão arterial mínima apresenta uma elevação constante, acabando por comprometer o coração e o sistema circulatório. De acordo com a Associação Brasileira de Patologia (SBP), aproximadamente 30% da população do país sofre com a doença, ou seja, mais de 63 milhões de brasileiros.

Essa não é a pior notícia. Um estudo publicado pela Revista Brasileira de Hipertensão mostra a baixa adesão dos pacientes hipertensos ao tratamento. Cerca de 70% deles têm a pressão arterial fora de controle devido à falta de

aderência (adesão) ao que é prescrito pelos especialistas.

A baixa procura por tratamento, consequentemente, é uma das maiores preocupações dos médicos, por ser grande fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, e essas, sim, são a principal causa de morte no Brasil e no mundo.

Fato é que, com o passar dos anos, caso a hipertensão seja negligenciada, o cenário tende a piorar, podendo causar danos irreparáveis à saúde e ao bem-estar físico — a exemplo de quadros como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e insuficiência renal.

Pesquisas anteriores à citada acima já demonstravam um cenário preocupante, já que 35% dos brasileiros nunca haviam feito exames preventivos, seja por conta das grandes filas do Sistema Único de Saúde (SUS) ou pela dificuldade com os altos preços dos exames praticados no mercado.

Mais importante do que controlar a pressão arterial, por meio de checkups rotineiros, ou seja, previna-se, monitorando o estilo de vida, com uma alimentação pobre em sódio e colesterol — grandes causadores do aumento da pressão —, e se exercitando.

Além da predisposição genética, que também conta, o sedentarismo, a obesidade, o estresse e a ansiedade fatalmente vão contribuir para a hipertensão. Portanto, sentiu-se mal, teve dores no peito, cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada ou sangramento nasal, pode ser que você seja um forte candidato a ingressar no grupo dos hipertensos. E ninguém, em sã consciência, quer tomar remédio para o resto da vida.



## » Sr. Redator

» Cartas ao Sr. Redator devem ter, no máximo, 10 linhas e incluir nome e endereço completo, fotocópia de identidade e telefone para contato.  
» E-mail: [sredat.df@dabr.com.br](mailto:sredat.df@dabr.com.br)

### Poluição sonora

Numa época em que as auto-ridades cariocas já não davam conta de cumprir com as suas obrigações mais elementares, no sentido de manter, com um mínimo de integridade, o ordenamento público da metrópole, surgiu lá uma comunidade que arrostou tanto essas regras sociais, que passou a ser conhecida como o “Morro do Faz Quem Quer”. Pois a Asa Sul do Plano Piloto de Brasília — com a omissão colaborativa dos poderes “competentes” — parece que caminha a passos largos para dar o título de “Comércio Local do Faz Quem Quer” a um desses logradouros abaixo da SQS 103, eis que às 6h desse domingo (16/4), ainda infernizavam os ouvidos dos moradores da quadra uns “turuntum-tumtuns” insuportáveis, provindos, impunemente, de algum boteco da rua. Excelentíssimo Senhor governador reeleito, isso pode? Onde iremos parar?

» **Lauro A. C. Pinheiro**  
Asa Sul

### Ingenuidade?

Sabe-se que, no terreno político, a falsidade é padrão. A Procuradoria-Geral da República defende a liberação do ex-secretário de Segurança Pública do DF Anderson Torres, desde que ele use tornozeleira eletrônica, não se ausente de capital federal e não faça contato com os demais investigados por envolvimento ou responsabilidade pelo ataque terrorista de 8 de janeiro último. Desde quando um bolsonarista, como ele, vai cumprir tais exigências? A PGR não é nem pode encenar tanta ingenuidade. Nós, brasileiros, estamos calejados por ver tantas manobras imorais para salvar a pele de gente que não presta neste país. Está na hora de as autoridades terem um pouco mais de seriedade e parar de livrar a cara de quem, um dia, teve poder e trate todos com igualdade perante as leis como determina a Constituição.

» **Alberto Pio Baptista de Andrade**  
Asa Sul

### Trágica piada

Seria uma piada não fosse trágico. Jair Bolsonaro, o mais incompetente presidente da história do Brasil, afirma que a ida presidente Lula foi um “vexame para a política externa”. O inepto ex-presidente, sem qualquer polimento nas relações internacionais, campeão de gafes, com expertise em inabilidade, que colocou o Brasil na condição de “pária” mundial” e ignorado pelas maiores potências políticas, ousou criticar o que não entende. Fechou o seu mandato fugindo para os Estados Unidos e, hoje, cai em contradições para explicar os presentes que não eram seus, estimados em mais de R\$ 18 milhões. Quem é ele para avaliar um governo que tomou as rédeas do país em pouco mais de três meses? Difícilmente, o atual e os

## Desabafos

» Pode até não mudar a situação, mas altera sua disposição

E aí, turma da extrema direita: que tal fazer um joinha pra esquerda, que sabe fazer negócio da China e da Arábia, trazendo investimentos bilionários para o país?

**Marcos Paulino** — Vicente Pires

A tragédia do povo Yanomami, tornou o 19 de abril um dia de luto pelas vítimas dos povos indígenas.

**Giovanna Gouveia** — Águas Claras

Desde 8 de janeiro, o que se vê são os aliados de Bolsonaro levarem a pior. Escolhas erradas, futuro incerto.

**Livia de Paula Martins** — Asa Norte

futuros governos serão capazes de superar a sua incapacidade de administrar o Brasil. Bolsonaro tornou o Brasil uma piada de mau gosto mundo afora. Ficou isolado, a ponto de comer pizza com as mãos no asfalto. Com elevado déficit cognitivo, conseguiu envergonhar a senhora Mentira com o seu inominável acervo de fake news. Os meios de comunicação deveriam fazer o que o mundo civilizado fez desde o início: isolar este indivíduo, o maior promotor de tragédias nacionais. Xô, Bolsonaro!

» **Leonora Lima**  
Núcleo Bandeirante

### Dilma Rousseff

Na solenidade de sua posse como presidente Banco do Brix, a ex-presidente Dilma Rousseff parecia não acreditar no que estava acontecendo. Dava para notar no seu rosto que ela estava meio atordada. É muito provável que pela sua cabeça passou a seguinte pergunta: “Meu Deus, o que eu tô fazendo aqui?” O seu discurso parecia o de alguém que recebe a missão de administrar uma cooperativa de crédito. Eu acredito que ela jogará o chapéu brevemente. Tomara que ela consiga driblar pelo menos uns cinco meses, dá pra trazer um dinheirinho bom. O salário compensa. É um negócio da China.

» **Jeovah Ferreira**  
Taquari

### Reformas

O termo “Belíndia” foi concebido em 1974 pelo economista Edmar Bacha: o retrato de um país tão desigual formado por uma pequena Bélgica e uma gigantesca Índia. Era uma crítica à política de então e à pesada concentração de renda tão característica do Brasil. Mais de duas décadas depois, o ex-ministro Antônio Delfim Netto retrucaria, ao dizer que somos, na verdade, uma espécie de “Ingana”, com a carga tributária da Inglaterra e os serviços públicos de Gana. O próprio Bacha acabava de imaginar um retrato ainda mais atual: a “Rusmala”, que combina a corrupção russa entre as elites com a violência urbana da Guatemala. Infelizmente, os três países tem paralelos reais com o Brasil. Nossos problemas são conhecidos, e a desigualdade de renda e a ineficiência estatal, inclusive para garantir a nossa segurança e o emprego estão no topo da lista. O Brasil precisa atacar com celeridade as desigualdades históricas na divisão do bolo de recursos administrados pelo Estado, abrindo espaço para uma atuação mais intensa em áreas que realmente demandam a atenção estatal: saúde, educação e segurança. O país só crescerá e a situação só vai ficar mais tranquila se mantivermos o ímpeto reformista na área tributária e administrativa. Que comecemos agora!

» **Renato Mendes Prestes**  
Águas Claras



**RODRIGO CRAVEIRO**  
[rodrigo.craveiro@gmail.com](mailto:rodrigo.craveiro@gmail.com)

## Pelos heróis do Gueto

Imagine 450 mil pessoas vivendo em condições deploráveis, na mais absoluta miséria, confinados a uma área de 3,4 quilômetros quadrados. Em cada quarto, pelo menos nove pessoas se amontoavam. Lá dentro, os judeus conheciam a fome absoluta e a miséria, e eram atormentados pelos soldados nazistas, que entravam de surpresa nas ruas e becos e os levavam, sob a mira de armas, até o Umschlagplatz, o local de reunião para a deportação final.

Dali, embarcavam em trens de gado e partiam em uma viagem de 80km até o campo de extermínio de Treblinka. Quando desciam dos vagões, partiam, em fileira, até as câmaras de gás. Quem teve a chance de visitar o Yad Vashem, o Museu do Holocausto, em Jerusalém, tem uma pequena ideia do horror a que milhões de judeus foram submetidos e da ideologia totalitária e assassina que impregnava toda a sociedade.

É impossível não percorrer os ambientes de Yad Vashem sem se emocionar. Ver os uniformes de prisioneiros do campo de extermínio de Auschwitz, observar pertences de judeus assassinados no Holocausto, ler cartas de pais se despedindo para sempre dos filhos em fuga da Europa... No Gueto, morria-se de fome, de frio e de doenças. Tudo é intenso em Yad Vashem e leva a uma reflexão sobre como figuras autocráticas impõem o terror.

Há exatamente 80 anos, homens e mulheres confinados no Gueto de Varsóvia se revoltaram contra as forças de

Adolf Hitler, em um gesto de coragem, sacrifício e grandeza. Centenas de milhares de judeus, infelizmente, não puderam ser ajudados. Foi o caso de Halina Birenbaum, 93 anos, que foi levada a Auschwitz durante a Grande Deportação, a partir do Gueto, e perdeu toda a família nas câmaras de gás. “O dia mais terrível vivi em Auschwitz. Vi trens lotados de judeus. Desciam pela rampa e sumiam. Vi um grande medo no olhar deles. Depois, a espessa fumaça escura. Era a carne deles queimando. Testemunhei isso todos os dias, durante quase dois anos”, contou-me Halina, em entrevista publicada no **Correio Braziliense**, exatamente um ano atrás.

Hoje é dia de reverenciar os heróis do Gueto de Varsóvia e render um tributo à memória de milhões de judeus, incluindo 500 mil crianças, que foram assassinados pelos nazistas. Dia de repudiar a intolerância, o ódio, o racismo, a xenofobia, o totalitarismo, a imposição de ideologias calcadas no preconceito. Dia de humanidade lutar para que as atrocidades do passado jamais se repitam. Dia de rejeitar aqueles que insistem em negar a “Shoah” (“Catástrofe”, como os judeus chamam o Holocausto) e em relativizar o número de vítimas.

Hoje é dia de sonhar com uma sociedade justa, fraterna, em que todos sejam iguais, sob o comando de líderes humanistas e preocupados com o bem-estar social. Também é dia de não esquecer. Por Halina, por 6 milhões de judeus exterminados, pelos heróis do Gueto.

## CORREIO BRAZILIENSE

“Na quarta parte nova os campos ara  
E se mais mundo houera, lá chegara”  
Camões, e.VII e 14

**ÁLVARO TEIXEIRA DA COSTA**  
Diretor Presidente

**GUILHERME AUGUSTO MACHADO**  
Vice-Presidente executivo

**Ana Dubeux**  
Diretora de Redação

**Leonardo Guilherme Lourenço Moisés**  
Diretor Financeiro

**Valda César**  
Superintendente de Negócios e Marketing

**Josemar Gimenez**  
Vice-presidente de Negócios Corporativos

**S.A. CORREIO BRAZILIENSE** – Administração, Redação e Oficinas Edifício Edison Varela, Setor de Indústrias Gráficas - Quadra 2, nº 340 - CEP 70610-901. Rede Interna: 3214.1102 - Redação: (61) 3214.1100; Fax: (61) 3214.1155 - Comercial: (61) 3214.1526, 3214.1211; Fax: (61) 3214.1205 - Sucursal São Paulo: End.: Alameda Joaquim Eugênio de Lima, nº 732, 7º andar - Jardim Paulista - CEP: 01403-000 - São Paulo/ SP Tel: (11) 3372-0022; E-mail: [associados@uaigiga.com.br](mailto:associados@uaigiga.com.br). Sucursal Rio de Janeiro: End.: Rua Fonseca Teles, nº 114 a 120, Bloco 2, 1º andar - São Cristóvão - CEP: 20940-200 - Rio de Janeiro/ RJ, Tel: (21) 2263-1945; E-mail: [sucursalrj@uaigiga.com.br](mailto:sucursalrj@uaigiga.com.br). REPRESENTANTES EXCLUSIVOS: Minas Gerais e Espírito Santo - Mídia Brasil, Rua Tenente Brito Melo, 1223, sala 602 - Barro Preto - CEP: 30.180-070 - Belo Horizonte/MG; Tel.: (31) 3048-2310; E-mail: [comercial@midiaabril.com.br](mailto:comercial@midiaabril.com.br). Região Sul - HRM Representações Publicitárias, Rua Saldanha Marinho, 33 sala 608 - Menino Deus - CEP: 90.160-240 - Porto Alegre/RS; Tel.: (51) 3231-6287; E-mail: [hmr@hrmmultimedia.com.br](mailto:hmr@hrmmultimedia.com.br). Regiões Nordeste e Centro Oeste - Goiânia: Exitto Representações - Rua Leonardo da Vinci, Quadra 24, Lote 1, C-2, Jardim Planalto - CEP: 74333-140, Goiânia-GO - Tel: (62) 3085-4770 e 62-9912-6119. Brasília: SA Publicidade e Representações, SCS Qda 02 Bl. D - 15º andar - Ed. Oscar Niemeyer - salas 1502/3 - CEP: 70.316-900 - Brasília/DF; (61) 3201-0071/0072; E-mail: [Thiago@sapublicidade.com.br](mailto:Thiago@sapublicidade.com.br). Região Norte - Meio e Mídia, SRTVS Qda 701, Bl. K - Ed Embassy Tower, salas 701/2 - CEP: 73.340-000 - Brasília/DF; Tel.: (61) 3964-0963; E-mail: [atendimento@meioemidia.com.br](mailto:atendimento@meioemidia.com.br).

Endereço na Internet: <http://www.correiowb.com.br>  
Os serviços noticiais e fotográficos são fornecidos pela Reuters, AFP, Agência Notícias Intercontinental, Agência Estado, Agência O Globo, Agência A Tarde, Agência Folha, Agência O Dia e DA Press. Tel: (61) 3214-1131.

**COMO ENTRAR EM CONTATO COM O CORREIO**  
Assinante/leitor/ classificados: 3342-1000

VENDA AVULSA		
Localidade	SEG/SÁB	DOM
DF/GO	R\$ 4,00	R\$ 6,00

\* Preços válidos para o Distrito Federal e entorno.  
Consulte a Central de Relacionamento (3342-1000) para mais informações sobre preços e entregas em outras localidades, assim como outras modalidades e formas de pagamento. Assinaturas com forma de pagamento em empenho terão valores diferenciados. Aquisição de assinaturas para atendimento de demanda de licitação é sob consulta. Preços válidos para até 10 (dez) assinaturas por CPF ou CNPJ.

DA Press Multimídia  
Atendimento pessoalmente para pesquisa em jornais e cópias:  
SIG/Quadra 2, nº 340, bloco I, Subsolo - CEP: 70610-901 - Brasília - DF de segunda a sexta, das 9h às 18h.

Atendimento para venda de conteúdo:  
Por e-mail, telefone ou pessoalmente: de segunda a sexta, das 9h às 22h/ sábados, das 14h às 21h/ domingos e feriados, das 15h às 22h.  
Telefones: (61) 3214.1575 / 1582 / 1568 / 0800-647-7377. Fax: (61) 3214.1595.  
E-mail: [dapress@dabr.com.br](mailto:dapress@dabr.com.br) Site: [www.dapress.com.br](http://www.dapress.com.br)

ASSINATURAS \*  
SEG a DOM  
R\$ 837,27

360 EDIÇÕES  
(horizontais)

DIÁRIOS ASSOCIADOS DA

DA LOG

Agenciamento de Publicidade